



DAĞCILIK SPOR DERNEĞİ OCAK 2015 YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

**1. BEŞPARMAK DAĞI (BUFAVENTO RESTORANT) – KARAGASUYU -
BEŞPARMAK DAĞI (BUFAVENTO RESTORANT):**

4 Ocak 2015 Pazar sabah saat 7:30'da Beşparmak Restoran'dan hareket. Zorluk Derecesi: 3 - Takribi: 3:00 saat - 10 km. Sorumlu Rehberler: Emete Bürüncük: 0533 859 32 83 - Gülsüm Bidda: 0533 863 93 30

2. SADRAZAMKÖY – FENER – SADRAZAMKÖY:

11 Ocak 2015 Pazar sabah saat 07:30'da Sadrazamköy çıkışından hareket. Zorluk Derecesi:1- Takribi: 2:30 saat - 6 km. Sorumlu Rehberler: Ahmet Gençaylı: 0542 853 65 20 – Ümit Akgönül: 0542 859 25 41

3. LAPTA BAŞPINAR VE ÇEVRESİ: (KISA PARKUR)

18 Ocak 2015 Pazar, sabah 07:30'da Lapta Başpınar'dan hareket. Zorluk Derecesi: 3 Takribi: 2:30 saati: 7 km Sorumlu Rehber: Ali Öner: 542 856 5626

LAPTA BAŞPINAR TANK VE ÇEVRESİ: (UZUN PARKUR)

Zorluk Derecesi:4- Takribi: 4:30 saat - 14 km. Sorumlu Rehberler: Hüseyin Güney: 0542 852 1442 – Engin Ömer Kunt: 0533868 98 56

4. A- TAŞKENT MANASTIRI – DELİKLİ KAYA – TAŞKENT MANASTIRI:

25 Ocak 2015 Pazar sabah 07:30'da Taşkent Manastırı'ndan hareket. Zorluk Derecesi:3 - Takribi: 2:30 saat - 6 km. Sorumlu Rehber: Osman Bürüncük: 0533 859 32 83

**B-TAŞKENT MANASTIRI – BUFAVENTO KALESİ – TAŞKENT
MANASTIRI:**

Zorluk Derecesi:4 - Takribi: 4:00 saat - 12 km. Sorumlu Rehberler: Hüseyin Güney: 0542 852 14 42 – Kemal Sunar: 0533 868 29 02

PARKUR ZORLUK DERECELERİ:

- 1- KOLAY: DÜZ YOL ZEMİN DÜZGÜN
- 2- ORTA: HAFİF MEYİLLİ BASAMAKLI HAFİF TIRMANMA VE EĞİMLİ
- 3- ZOR: ZEMİN TAŞ VE KAYALIK İNİŞ ÇIKIŞLI VE TIRMANMA
- 4- ÇOK ZOR: ZEMİNİ DÜZGÜN OLMAYAN TAŞ VE KAYALIK ZEMİN İNİŞİ ÇIKIŞI VE TIRMANMASI ÇOK OLAN

10 OCAK 2015, tarihinde Dağcılık Spor Derneğimizin 20.nci Kuruluş Yıldönümü Balosu gerçekleştirilecektir.

Yer: Dome Otel saat: 19:30

Kayıt için: Nermin Babacan Tüccaroğlu: 0542 884 30 30

Emete Bürüncük: 0533 859 32 83 ve Ahmet Gençaylı: 0542 853 65 20

Ücret: (İçki hariç) 45.-TL'dir. Yemek(meze,meyve ve tatlı dahil) tercihe göre mantar soslu et veya tavuk, olacaktır. Baloya katılmak isteyenler yukarıda telefon numaraları verilen sorumlu arkadaşlara en geç 6 Ocak 2015 tarihine kadar kayıt yaptırıp ücretini ödemeleri gerekmektedir.

NOT:

2 mart 2014 itibarı ile üye olmayan ve yürüyüşe gelen misafirlere 5.-TL başış alınacaktır. Yürüyüşlerde altı kertikli bot türü ayakkabı giyilmelidir. » Yürüyüşlerde içme suyu getirilmesi önemle tavsiye edilir. » Kumanya arzuya bağlıdır. » Yağmurlu havalarda o günkü program iptal edilir. » Üyeler, yürüyüşlere yürüyüş yapabilecek misafirleri getirebilirler ve yürüyüş süresince Derneğin arka sayfada yazılı kural ve şartlarına uymalarından sorumludurlar. » Yürüyüşlerde meydana gelebilecek kaza ve benzeri olaylardan Derneğimiz sorumlu değildir. Yürüyüş sırasında doğadaki bitkiler kesinlikle koparılmayacak ve çevreye zarar verilmeyecektir.

<http://www.cyprus-trekking.com>

YÜRÜYÜŞE KATILACAK ÜYE VE MİSAFİR YÜRÜYÜŞCÜLERİN UYMASI GEREKEN KURAL VE ŞARTLAR

Yürüyüşlerimiz esnasında uyulması gereken aşağıdaki hususların güvenli, sağlıklı ve huzurlu bir yürüyüş yapabilmek için gerekli olduğuna inanılmaktadır.

1) Belirlenen yürüyüş yerine, yürüyüş başlama saatinden önce gelemeden herhangi bir nedenle gecikmişse ve yürüyüş başlamışsa, asla yürüyüş gurubuna yetişmek için yürünmemelidir.

2) Yürüyüş başlamadan önce ve yürüyüş esnasında, çevrede bulunanları rahatsız edecek şekilde yüksek sesle konuşulmamalı ve nara atılmamalıdır.

3) Yürüyüşlerdeki amacın spor yapma yanında doğayı içimize sindirme ve stres atma olduğu unutulmamalıdır. Bunun için, Sorumlu Rehberlerin, herkesin yürüyebileceği bir tempoda yürümek zorunda olduğu dikkate alınarak, **Sorumlu Rehber işaret vermeden yürüyüşe başlanmamalı ve önde yürüyen Sorumlu Rehberin önüne geçilmemelidir.**

4) Yürüyüş esnasında çiçek, bitki toplamak veya fotoğraf çekmek amacıyla fazla oyalanarak, artçı Rehber veya Sorumlunun da arkasında kalarak **yürüyüşten kopulmamalıdır.**

5) Yürüyüşlerde belli aralıklarla uygun yerlerde verilen molalara ve gerektiğinde verilen toparlanma molalarına uyulmalıdır.

6) Yürüyüşlere altı kertikli kaymayan bot veya dağ yürüyüşleri için uygun ayakkabılar giyilmelidir. Bu ayakkabılar yumuşak ve ayağınıza uygun olmalıdır.

7) Dağ yürüyüşlerine yeni başlamak isteyen kişiler, önce bir doktor kontrolünden geçmelidir.

8) Kış aylarında yağmura karşı sırt çantasında ince bir yağmurluk veya şemsiye bulundurulmalıdır

9) Yürüyüş saatinde kendinizi iyi hissetmiyorsanız yürüyüşe başlamamalısınız. Yukarda belirtilen kural ve şartlara uyulması için tüm yürüyüşçülerin hassasiyet göstermesi gerekmekte olup, bunlara uyulmaması nedeniyle doğacak sonuçlardan Dernek veya Yöneticileri sorumlu olmayacaktır.

Keyifli yürüyüşler dileklerimizle,

Dağcılık Spor Derneği Yönetim Kurulu